

# Sesshin du dojo de Lille au Mont de l'Enclus 24 – 26 septembre 2021

**Godo : Luc BORDES**

## **1. samedi 25/09, 7h00**

Pour zazen, on prend une posture tonique mais détendue, forte à l'extérieur et délicate à l'intérieur. On relâche bien les épaules et le visage, on relâche aussi le ventre de façon à respirer tranquillement. On laisse passer les pensées comme si elles n'avaient pas plus d'importance que le chant du coq. On laisse venir, on laisse partir, sans juger quoi que ce soit, sans extrapoler quoi que ce soit. C'est très reposant, mais ça demande juste une certaine présence.

Même chose pour les sensations du corps, les stimulations extérieures, les impressions, les émotions, en ne s'identifiant pas aux pensées, surtout celles en forme de préférence et de rejet. On revient naturellement à la vastitude originelle de l'esprit, et comme on réalise que la conscience est toujours plus vaste que ce qu'elle contient, on peut éprouver un contentement simple et vrai : le grand contentement. C'est ce qu'on éprouve, j'espère, pendant cette sesshin. Il suffit d'abandonner l'esprit de préférence, spécialement pour les samu.

Dainin Katagiri Roshi était un moine japonais venu aider la mission de Shunryu Suzuki en Californie dans les années 60. Tous les deux ont joué le même rôle pour les Américains de la côte ouest que Maître Deshimaru pour la France. Et Katagiri a écrit un livre important nommé *Retour au silence. La pratique du zen dans la vie quotidienne*, dont voici un extrait :

« La pratique du zazen, de la voie du Zen, n'est pas une technique particulière, c'est le silence tel quel. Le silence veut dire que nous devrions être tels que nous sommes vraiment, tels quels. Si nous voulons connaître la vraie vie spirituelle, nous devons nous goûter tels que nous sommes. Il n'est pas nécessaire d'adhérer aux formes ni aux rites. Tout ce que nous avons à faire c'est de goûter notre vraie saveur. »

Le silence dont parle Katagiri est espace lumineux, transparent, en filigrane au sein même de tous les phénomènes, les fabrications mentales que nous rencontrons pendant zazen. C'est l'écran vide derrière les images et c'est ce que Suzuki appelait aussi « esprit vaste », en disant que « l'esprit vaste n'est pas quelque chose à rechercher, nous l'avons ».

Beaucoup de personnes, surtout au début de la pratique, mais pas seulement, pensent qu'elles font un mauvais zazen parce qu'elles sont assaillies par toutes sortes de pensées et de ressentis qui les dérangent, et qui les dérangent parce qu'ils troublent un zazen présumé idéal qui ne devrait être que quiétude. Or c'est justement parce qu'elles rencontrent le silence fondamental que tous ces phénomènes deviennent perceptibles, l'esprit dégagé des distractions habituelles. Et dans la tradition zen, comme vous le savez, l'Éveil est symbolisé par la clarté de la Lune, et Kodo Sawaki disait : « L'ombre des pins dépend de la clarté de la

lune. » C'est prendre conscience, s'éveiller à nos illusions et en particulier à celle, fondamentale, de la croyance en un moi solide et définitif.

Pendant zazen, en ne touchant à rien, en laissant passer, par notre simple présence acérée, aiguisée, nous cessons immédiatement de nous identifier et retournons ainsi au silence. C'est ça, le contentement : se contenter de... C'est, comme dit Katagiri, être tels que nous sommes vraiment ; retrouver notre place dans l'univers, au-delà des circonstances, parmi les circonstances. Et c'est le point fondamental, plus que le rituel et les formes du Zen Soto, car sans ce retour au silence, il n'y a que du formalisme. Mais si ce retour au silence devient le pivot de notre vie, le cœur de notre vie, alors les rituels deviennent quelque chose de merveilleux, des occasions de le manifester et de le célébrer, ainsi qu'à celles et ceux qui nous ont transmis sa réalisation au cours des siècles.

## 2. samedi 25/09, 11h00

Maître Dogen disait : « Considérez les pensées comme lorsque vous entendez des gens qui bavardent à l'extérieur, qui n'ont rien à voir avec vous. » Eh bien là, présentement, considérez les pensées comme les pies qui jacassent dans le jardin ou les bruits de la rue.

Dainin Katagiri nous dit aussi : « Du point de vue de l'œil de Bouddha, le silence est la manifestation totale de cette personnalité entière qui a digéré les trois saveurs du pessimisme, de l'optimisme et du mysticisme. Elles n'apparaissent plus jamais car elles sont totalement digérées, elles deviennent simplement une énergie à notre disposition. Ce silence est tout à fait différent du silence que perçoit l'œil humain pour l'œil humain. »

Il existe tout au fond de nous une vague souffrance inconsolable, quelque chose que nous ne pouvons pas évacuer, quelque chose qui s'accroche fermement à nous et sur quoi nous trébuchons facilement, au-delà du conscient et de l'inconscient. Mais du point de vue de l'œil de Bouddha ou de l'enseignement du Zen, le silence n'est rien d'autre que la manifestation totale de notre personnalité tout entière. »

Notre personnalité qu'évoque ici Katagiri n'est pas cet assemblage de caractéristiques et de tendances psychologiques qui nous animent quotidiennement. Ça l'est aussi, mais pas seulement. Cette personnalité individuelle se manifeste au sein de l'univers entier où nous pouvons y reconnaître toutes les existences et nous en sentir solidaires. Ça peut sembler contradictoire, mais Maître Deshimaru disait que le petit ego doit devenir le grand ego, l'ego universel. Tenzin Gyatso, le Dalai Lama, dit souvent : « Si vous voulez être égoïste, soyez égoïste, mais totalement. » C'est-à-dire l'ego universel. C'est la mystérieuse coïncidence dont parlait Obaku, Huangpo en chinois. C'est, comme disait Dogen, « s'oublier soi-même et être certifié par toutes les existences ». C'est regarder les nuages du point de vue du ciel. C'est être les nuages et le ciel. Ne pas se décortiquer psychologiquement mais comprendre la nature profonde de nos caractéristiques personnelles. Alors la véritable compassion en découle naturellement. C'est la vue – *kan* dans *Kan Jizai* – la vue qui est en même temps compassion puisque c'est le bodhisattva de la compassion qui s'exprime dans le *Hannya Shingyo*. D'abord compassion envers ce petit moi bricolé, accompagnée d'un sentiment de libération, d'un soulagement de comprendre que nous ne sommes pas limités à cela ; puis compassion qui peut s'étendre infiniment aux autres petits moi qui sont autant de vagues qui participent au même océan.

### 3. samedi 25/09, 16h30

Ne restez sur rien. Ne vous laissez pas fasciner par quoi que ce soit. Gardez la conscience grande ouverte d'instant en instant, comme les mains pendant zazen.

Katagiri continue en disant : « Quand vous commencez zazen, très naturellement, les pensées apparaissent. Mais quand elles apparaissent, vous jouez avec elles. Quand vous pensez, votre lobe frontal commence à travailler, c'est la vie quotidienne, c'est la cause du stress, de la confusion, du conflit. Dans le zen, on laisse le lobe frontal se reposer un moment. Alors tout naturellement, la conscience ne peut créer ni stress ni détresse. Très naturellement, on se libère du stress et de la nervosité. »

Zazen n'est cependant pas une relaxation au sens strict. La posture est comme une forte pyramide parfaitement équilibrée dont le centre de gravité se trouve dans le hara, l'océan de l'énergie. C'est se mettre dans les meilleures conditions pour devenir une antenne parfaitement réglée sur la fréquence de l'ordre cosmique, sur l'univers cosmique. Comme dit Katagiri, c'est « s'exprimer complètement en tant que forme de l'univers cosmique, actualisé dans cette forme ». Tout ce que vous et l'univers avez vécu à travers des temps sans commencement aboutit à cet instant, cet instant de zazen. C'est vertigineux. Et bien sûr, zazen n'est pas séparé du reste de notre vie. Bien sûr, les conditions sont les meilleures pour « vivre complètement notre vie, qu'elle nous plaise ou non », nous dit Katagiri. Mais nous pouvons ensuite être totalement présents et clairs lorsque nous cuisinons, conduisons notre voiture, allons aux toilettes, mangeons, pleurons, faisons l'amour, rions, souffrons etc. C'est certainement la seule façon pour nous d'accueillir la mort lorsqu'elle viendra, être comme une vague abandonnant sa forme dans l'océan. Abandonner sa forme, c'est aussi, pendant zazen, lorsque nous lâchons prise avec les fabrications et résistances de notre petit ego, ou plutôt lorsque « ça » lâche prise, lorsqu'il y a dépouillement. *To datsu*, comme dit souvent Gérard Chinrei Pilet, citant lui-même Dogen. Jouer avec nos pensées, c'est nous placer avec toute notre attention dans les conditions de zazen et « ça » se fait. Pas besoin de se tordre l'esprit. J'ai vu sur l'arrière d'une camionnette une inscription manuscrite au feutre noir ; il était écrit : « Je suis vide, pas la peine de me casser. » L'esprit ordinaire comprend facilement ça, mais ça fait sourire subtilement l'esprit bouddhiste.

Même si nous ne nous en rendons pas compte, nous sommes exactement en train de laisser notre lobe frontal au repos, et ce corps-esprit nous dit merci. C'est du tout bon. Et pourquoi ? C'est parce que nous nous reconnectons avec ce qui est toujours là de toute façon, comme un cheval qui sent l'écurie.

#### 4. Mondo

**Question 1 :** Vous avez parlé un peu de mort et je discutais avec une amie pas du tout zen récemment qui m'a parlé de la peur de la décrépitude et que ce n'était pas tout à fait la même chose que la mort ou le passage et je me demandais comment le Zen faisait la différence ou comprenait les choses.

**L.B. :** En fait, ça rejoint ce que disent beaucoup de gens, c'est-à-dire la peur de la perte d'autonomie, la peur de la dégradation du corps et même de la tête, la peur de la douleur, plus que la peur de la mort elle-même. C'est très pertinent, très compréhensible, je crois que nous pensons tous cela.

Cela dit, la pratique d'une voie spirituelle comme le Zen et le bouddhisme, en général, dans sa forme la plus élevée, nous invite à comprendre que nous ne sommes pas ce corps. Nous ne sommes pas vraiment ce corps et ce mental. Le bouddhisme dit : nous sommes constitués d'agrégats, donc de choses qui se sont amalgamées. On parle de 5 agrégats : le corps, les sensations, les perceptions, les volitions et la conscience mentale. Dogen raconte cette fameuse histoire où, après un zazen avec son maître, Nyojo, pendant lequel, en entendant un coup de *kyosaku* donné sur son voisin, il a eu une révélation : *shinjin datsu raku*, « abandonner corps et esprit ». Il est allé voir son maître en lui disant : « abandonner corps et esprit », et son maître lui a répondu : « Oui, *datsu raku shinjin* », c'est-à-dire abandonner l'idée même d'abandonner corps et esprit.

Je me souviens très bien d'un ami, moine et maître zen qui s'appelait Christian Payen, président du dojo de Paris et godo, qui m'a dit plusieurs fois : « Ce corps, ce n'est pas moi, je ne suis pas ce corps. » Évidemment, on peut se dire ça intellectuellement, puis au moment de la décrépitude, de l'agonie, tout est complètement sens dessus-dessous, mais la pratique nous fait réaliser peu à peu, pour moi *peu à peu*, cette réalité : ceci n'est pas moi, ceci n'est pas mien, c'est-à-dire ce corps et ce mental, c'est juste une forme provisoire, comme dit Katagiri, de l'univers cosmique. Je pense que c'est la seule chose qui puisse aider l'être humain face à la mort, face à la décrépitude.

**Question 2 :** C'est par rapport aux notions de *petit ego* et *grand ego*. En fait, le *petit ego* bricolé, j'arrive à comprendre ; le *grand ego*, je me demande si on peut le comprendre comme une puissance hyper-transcendantale de l'univers qui se rapprocherait de Dieu, dans un sens très large, ou est-ce qu'il faut comprendre autre chose ?

**L.B. :** Non, ce n'est pas ça. *Petit ego* et *grand ego*, c'est une formule, en fait, une formule pour marquer les esprits avec quelque chose qui ressemble un peu à ce qui est un *koan*. Mais c'est aussi pour montrer qu'il n'y a pas d'un côté l'ego et de l'autre côté, comme tu disais, quelque chose d'autre qui serait une puissance transcendante, quelque chose qui serait au-delà. Ce serait réintroduire la dualité, celle dans laquelle s'est englué (pour ne pas dire des mots trop

forts) le monothéisme dans ses formes les plus basiques. Je ne parle pas des sufis ou de mystiques chrétiens etc. Mais c'est justement quand on ressent profondément qu'il n'y a pas véritablement de « je » fixe. Les occidentaux, par rapport au bouddhisme, ont cru que c'était quelque chose de terrifiant, une perte de repères totale, une perte de personnalité, mais ce n'est pas ça. C'est au contraire quand le moi, qui est quelque chose de provisoire, en fait, devient tout, éprouve un sentiment de plus en plus grand de non-séparation. C'est ça le petit ego qui devient le grand ego, c'est une formule. On pourrait dire que lorsqu'on s'accorde avec l'ordre cosmique, on devient l'ordre cosmique où l'on réalise la nature de Bouddha et non pas notre nature, ça revient au même. Ne pas penser que c'est quelque chose ailleurs.

**Question 3 :** Dans un des extraits de Katagiri que tu as cités ce matin, il était question de pessimisme et d'optimisme et j'aimerais bien que tu m'expliques un peu ce que ça veut dire dans ce contexte-là. Malheureusement, je ne me souviens plus de la phrase exacte.

**L.B. :** Là, Katagiri évoque plutôt ce qu'on appelle les états d'âme. Il y a des jours où on se réveille, on n'a envie de rien, on veut rester sous la couette, on pense que tout va mal tourner. En ce moment, il y a beaucoup de gens comme ça ! L'optimisme, c'est le contraire : tout ira toujours bien ... Tout cela, ce sont des états de conscience auxquels on s'identifie et dans lesquels on stagne. Il parle aussi de mysticisme et dans ce contexte-là, on est complètement dans les hautes sphères. C'est l'un des six chemins de la transmigration, le chemin des devas, des dieux. Voilà, c'est ça ce que veut exprimer Katagiri, et il disait que ce sont des énergies à notre disposition, parce qu'effectivement les illusions sont le carburant de notre pratique, *shiki soku se ku*, c'est leur énergie qui est transformée, sublimée et on va au-delà, c'est ce qui nous aide, en fait. Si on était tout le temps « zen », il n'y aurait pas de réalisation, pas d'éveil possible.

## 5. dimanche 26/09, 7h00

Restez dans le contentement et ne vous laissez pas déranger par quoi que ce soit. Je pourrais demander au *kyosaku-man* de prendre le *kyosaku* et de faire taire le coq, mais ce serait trop facile. Gardez bien les tranchants des mains en contact avec l'abdomen, à 2-3cm sous le nombril, c'est très important.

Si vous cultivez la présence, vous voyez comme ça change, tout le temps, à chaque micro-instant. La réalisation de l'impermanence est l'un des quatre sceaux du bouddhisme *Mahayana*, avec celle du non-soi, de la souffrance et du *nirvana*. Ce n'est pas la pensée de l'impermanence, une constatation que tout change autour de nous et dans notre corps, mais qu'il y a quand-même quelque chose qui reste stable dans notre esprit ou dans notre âme, suivant nos convictions. La réalisation de l'impermanence, c'est comprendre avec ce corps-esprit le changement permanent, continu, ce qu'on peut appeler l'éternel présent. Zazen est une période privilégiée pour cela : voyez ce qui se passe à cet instant-même.

Mais c'est quoi l'instant ? Qu'est-ce qu'un moment, un instant ? Certains enseignements du bouddhisme ancien comme dans *l'Abhidharma* ont essayé de découper l'instant en des dizaines de micro-instants : 65 exactement. Mais pourquoi pas des centaines, des milliers ? Inutile de décortiquer bien sûr. Le sens commun se représente l'instant comme quelque chose de séparé de l'instant précédent et du suivant, comme un point sur la ligne fuyante et continue du temps. On peut dire qu'il s'agit de la dimension horizontale du temps. Dans la présence aiguisée de zazen, il n'y a plus d'avant ni d'après, ça n'a plus de sens. L'instant est simplement l'être, exactement là, complet, sans rien à en dire ni à en penser. On peut dire que c'est la dimension verticale du temps, ce que maître Dogen appelait *Uji*, « temps-existence » ou « être-temps ».

Quand les récits égocentriques sont abandonnés, pendant zazen, nous avons la réalisation directe de cet « être-temps », sans filtre, sans interprétation, sans idée même d'impermanence. C'est pourquoi on parle de « réalisation », ce qui est vécu totalement comme réel, le présent total et l'éternel ensemble.

Du point de vue ultime, on peut dire que nous sommes l'impermanence. Alors comment peut-il y avoir un soi solide et substantiel dans ces conditions ? La vacuité de toute chose est impliquée dans l'impermanence. Tout est vide de substance fixe parce qu'impermanent et tout est impermanent parce que vide d'identité spécifique.

## 6. dimanche 26/09, 10h30

J'ai parlé des 4 sceaux qui caractérisent le bouddhisme : la réalité de l'impermanence, celle du non-soi, la vérité de la souffrance et la vérité du *nirvana*. Mais le bouddhisme *Mahayana* par l'intermédiaire de *Nagarjuna*, entre autres, a développé l'idée de *Madhyamaka*, la Voie du Milieu. Voilà ce qu'en dit Katagiri :

« La voie du milieu est le pivot de l'enseignement du Bouddha. Ce n'est pas seulement marcher au milieu de la rue. La voie du milieu est l'état où le corps et l'esprit fonctionnent librement. Un moyen de comprendre la voie du milieu est de dire que c'est le point médian situé à mi-chemin des deux extrémités d'une ligne. Cela signifie que si vous êtes sur ce point médian, vous pouvez voir les deux côtés gauche et droit à égale distance de vous. En d'autres termes, vous pouvez voir à égale distance le bien et le mal, le vrai et le faux. Si vous êtes au milieu, quoi qu'il arrive, vous pouvez voir pareillement les deux côtés du monde dualiste. »

Il y aurait beaucoup à dire sur la voie du milieu. Katagiri nous en donne ici un aspect. Il y en a d'autres. En tout cas, avec l'attention à la voie du milieu, nous comprenons que nous vivons au sein d'un monde dualiste, bien-mal, vrai-faux, etc., mais nous sommes aussi conscients de ce qui est au-delà, de ce qui ne bouge pas. Nous sommes continuellement dans l'action, nous changeons constamment, même quand nous bullons dans un canapé ou dormons. En fait, comme disait St. Luc (pas moi, mais l'apôtre de Jésus), « Le fils de l'homme n'a aucun endroit où poser sa tête. » Pourtant, à chaque instant, nous pouvons prêter attention aux myriades de phénomènes à partir du silence, à partir de ce qui ne bouge pas. C'est ce qu'on appelle *samadhi*, qui signifie littéralement « union, totalité, accomplissement, achèvement », mais aussi : « mise en ordre, concentration totale de l'esprit, contemplation, absorption ».

Katagiri utilise également la métaphore d'une balle : « Nous sommes comme une balle qui roule constamment », dit-il, « toujours en mouvement, mais dont le centre ne bouge pas », et il nomme *samadhi* ce centre immobile. Mais ce centre immobile inclut ce qu'il appelle une « attention dynamique ». C'est grâce à l'attention que nous pouvons demeurer dans la voie du milieu, d'abord en *zazen*, puis dans la vie quotidienne où nous devons nous souvenir de l'exercer. Aspect relatif, aspect ultime. Aspect profane, aspect sacré. Se rappeler que tout phénomène que nous rencontrons a un aspect dualiste que nous devons gérer par l'éthique et la discrimination lucide de l'action et la parole justes, mais que ce phénomène est aussi vide de toute substance. C'est la tranquillité du retour au silence, à la vastitude originelle de l'esprit permettant l'actualisation de la voie du milieu par la sagesse *hannya*, *prajna*.

En pratiquant la Voie du Milieu, il n'est plus possible d'être dogmatique, intolérant, égoïste. Il n'est plus possible non plus d'être complaisant envers soi-même, peureux, coupable,

paresseux. C'est se tenir exactement sur le fil de la Voie avec intrépidité, avec, comme balancier, sagesse et compassion.